

Meal Plan - 2400 Kalorien pescetarischer Ernährungsplan

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

Day 1 2341 kcal ● 158g Protein (27%) ● 80g Fett (31%) ● 209g Kohlenhydrate (36%) ● 39g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

390 kcal, 17g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



fettarmer Joghurt

2 Becher- 362 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

265 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Reiswaffel

2 Reiswaffel(n)- 69 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

805 kcal, 42g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

436 kcal

Abendessen

665 kcal, 36g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub

1 Sub(s)- 468 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal

Day 2 2382 kcal ● 208g Protein (35%) ● 78g Fett (29%) ● 184g Kohlenhydrate (31%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

390 kcal, 17g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



fettarmer Joghurt

2 Becher- 362 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

265 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Reiswaffel

2 Reiswaffel(n)- 69 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

805 kcal, 42g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

436 kcal

Abendessen

705 kcal, 86g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Geröstete Karotten

1 Karotte(s)- 53 kcal



Cajun-Kabeljau

13 1/2 oz- 421 kcal



Linsen

231 kcal

Day 3 2388 kcal ● 158g Protein (26%) ● 64g Fett (24%) ● 267g Kohlenhydrate (45%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

390 kcal, 17g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



fettarmer Joghurt

2 Becher- 362 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

265 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Reiswaffel

2 Reiswaffel(n)- 69 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

795 kcal, 37g Eiweiß, 110g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Belizischer Reis & Bohnen

543 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

Abendessen

720 kcal, 41g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfaches Tempeh

6 oz- 443 kcal



Gekochte Paprika

1/2 Paprika- 60 kcal



Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal

Day 4 2399 kcal ● 166g Protein (28%) ● 69g Fett (26%) ● 244g Kohlenhydrate (41%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

345 kcal, 20g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
217 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Snacks

315 kcal, 19g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Brombeer-Granola-Parfait
229 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

795 kcal, 37g Eiweiß, 110g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Belizischer Reis & Bohnen
543 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Abendessen

720 kcal, 41g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal



Gekochte Paprika
1/2 Paprika- 60 kcal



Weißer Reis
1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal

Day 5 2388 kcal ● 216g Protein (36%) ● 89g Fett (34%) ● 156g Kohlenhydrate (26%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

345 kcal, 20g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
217 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Snacks

315 kcal, 19g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Brombeer-Granola-Parfait
229 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

765 kcal, 37g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal



Chik'n-Nuggets
12 Nuggets- 662 kcal

Abendessen

740 kcal, 91g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Geröstete Tomaten
1 Tomate(n)- 60 kcal



Überbackener Tilapia
16 oz- 680 kcal

Day 6 2355 kcal ● 188g Protein (32%) ● 93g Fett (35%) ● 165g Kohlenhydrate (28%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

400 kcal, 27g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal



Cremiges Rührei

364 kcal

Snacks

245 kcal, 27g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

765 kcal, 37g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Chik'n-Nuggets

12 Nuggets- 662 kcal

Abendessen

730 kcal, 49g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Knoblauch-Collard Greens

119 kcal



Knusprige chik'n-Tender

10 2/3 Tender(s)- 609 kcal

Day 7 2363 kcal ● 186g Protein (31%) ● 92g Fett (35%) ● 163g Kohlenhydrate (28%) ● 36g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

400 kcal, 27g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal



Cremiges Rührei

364 kcal

Snacks

245 kcal, 27g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

775 kcal, 35g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Linsen

231 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)

1 1/2 Dose- 530 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Abendessen

730 kcal, 49g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Knoblauch-Collard Greens

119 kcal



Knusprige chik'n-Tender

10 2/3 Tender(s)- 609 kcal

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (≈540 g) (1578g)
- ☐ Pasta-Sauce
4 EL (65g)
- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1 1/2 Dose (≈540 g) (800g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Sellerie, roh
10 Stiel, mittel (19–20 cm) (400g)
- ☐ Karotten
4 2/3 mittel (286g)
- ☐ Römersalat
1 Herzen (500g)
- ☐ Tomaten
1 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (214g)
- ☐ Paprika
1 groß (164g)
- ☐ Knoblauch
4 1/2 Zehe(n) (14g)
- ☐ Zwiebel
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)
- ☐ Rote Paprika
3/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (45g)
- ☐ Ketchup
2/3 Tasse (193g)
- ☐ Gurke
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
3/4 lbs (340g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
1/2 Tasse (128g)
- ☐ Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)
- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ Kidneybohnen
3/4 Dose (336g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)
- ☐ Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Öl
2 1/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 EL (mL)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- ☐ Wasser
20 Tasse(n) (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh
13 1/2 oz (383g)
- ☐ Tilapia, roh
1 lbs (448g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
3 Päckchen (222g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Cajun-Gewürz
1 1/2 EL (10g)
- ☐ Salz
1/2 EL (8g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
2 TL (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
1 1/2 Tasse (262g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kokosmilch (Dose)
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

- ☐ **fettarmer aromatisierter Joghurt**
6 Behälter (≈170 g) (1020g)
- ☐ **Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**
1 Tasse (280g)
- ☐ **Ei(er)**
8 groß (400g)
- ☐ **Butter**
4 TL (18g)

Snacks

- ☐ **Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**
6 Kuchen (54g)

Andere

- ☐ **Sub-Brötchen**
1 Brötchen (85g)
- ☐ **Nährhefe**
1 TL (1g)
- ☐ **Vegane Fleischbällchen, gefroren**
4 Fleischbällchen (120g)
- ☐ **Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**
2 Behälter (300g)
- ☐ **Hüttenkäse & Fruchtbecher**
2 Becher (340g)
- ☐ **vegane 'Chik'n' Nuggets**
24 Nuggets (516g)
- ☐ **Vegetarische Chik'n-Tender**
21 1/3 Stücke (544g)

- ☐ **Brombeeren**
1 1/2 Tasse (216g)
- ☐ **Zitronensaft**
1 EL (mL)
- ☐ **Äpfel**
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ **Nektarine**
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

Frühstückscerealien

- ☐ **Granola**
1/2 Tasse (45g)
- ☐ **Schnelle Haferflocken**
1 Tasse (80g)

Süßwaren

- ☐ **Zucker**
2 EL (26g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

fettarmer Joghurt

2 Becher - 362 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter Joghurt
6 Behälter (≈170 g) (1020g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten
3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

217 kcal ● 6g Protein ● 3g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schnelle Haferflocken

1/2 Tasse (40g)

Zucker

1 EL (13g)

Zimt (gemahlen)

1 TL (3g)

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schnelle Haferflocken

1 Tasse (80g)

Zucker

2 EL (26g)

Zimt (gemahlen)

2 TL (5g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Das Wasser darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brombeeren

1/2 Tasse(n) - 35 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren
1/2 Tasse (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren
1 Tasse (144g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Cremiges Rührei

364 kcal ● 26g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
4 groß (200g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Butter
2 TL (9g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
8 groß (400g)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Butter
4 TL (18g)
Vollmilch
1/4 Tasse(n) (mL)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eirmischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Sellerie mit Erdnussbutter

436 kcal ● 15g Protein ● 33g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
Erdnussbutter
4 EL (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
8 Stiel, mittel (19–20 cm) (320g)
Erdnussbutter
1/2 Tasse (128g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Belizischer Reis & Bohnen

543 kcal ● 16g Protein ● 15g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kokosmilch (Dose)

1/4 Tasse (mL)

Kidneybohnen, abgetropft

3/8 Dose (168g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

6 EL (69g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Zwiebel, gehackt

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

Rote Paprika, gehackt

1/6 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kokosmilch (Dose)

1/2 Tasse (mL)

Kidneybohnen, abgetropft

3/4 Dose (336g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

3/4 Tasse (139g)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/4 Zehe(n) (7g)

Zwiebel, gehackt

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

Rote Paprika, gehackt

3/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (45g)

1. Alle Zutaten in einen Topf geben und mit etwas Salz abschmecken. \r\nUmrühren und aufkochen. Hitze reduzieren, abdecken und 20–30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis zart ist. \r\nServieren. \r\n

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chik'n-Nuggets

12 Nuggets - 662 kcal ● 37g Protein ● 27g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup
3 EL (51g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
12 Nuggets (258g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
6 EL (102g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
24 Nuggets (516g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Mit Ketchup servieren.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

2/3 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Stückige Dosensuppe (cremig)

1 1/2 Dose - 530 kcal ● 19g Protein ● 26g Fett ● 45g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1 1/2 Dose (≈540 g) (800g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Selleriestange

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Reiswaffel

2 Reiswaffel(n) - 69 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
2 Kuchen (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
6 Kuchen (54g)

1. Guten Appetit.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brombeer-Granola-Parfait

229 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1/2 Tasse (140g)
Granola
4 EL (23g)
Brombeeren, grob gehackt
4 EL (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 Tasse (280g)
Granola
1/2 Tasse (45g)
Brombeeren, grob gehackt
1/2 Tasse (72g)

1. Die Zutaten nach Belieben schichten oder einfach miteinander vermischen.
Im Kühlschrank über Nacht aufbewahren oder zum Mitnehmen vorbereiten; das Granola verliert jedoch seine Knusprigkeit, wenn es durchgehend mit dem Joghurt vermischt ist.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal ● 25g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dosen-Thunfisch

1 1/2 Päckchen (111g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch

3 Päckchen (222g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Veganer Fleischbällchen-Sub

1 Sub(s) - 468 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sub(s)

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Pasta-Sauce

4 EL (65g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 Fleischbällchen (120g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Römersalat, grob gehackt

1 Herzen (500g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (123g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergerben.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Geröstete Karotten

1 Karotte(s) - 53 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Karotte(s)

Öl

1/2 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 groß (72g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Cajun-Kabeljau

13 1/2 oz - 421 kcal ● 69g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/2 oz

Kabeljau, roh
13 1/2 oz (383g)
Cajun-Gewürz
1 1/2 EL (10g)
Öl
3/4 EL (mL)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
2/3 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
1/3 Tasse (64g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
 2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
6 oz (170g)
Öl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
3/4 lbs (340g)
Öl
2 EL (mL)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

Gekochte Paprika

1/2 Paprika - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
1/2 groß (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
1 groß (164g)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis - 218 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
2/3 Tasse (123g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tomate(n)

Öl
1 TL (mL)
Tomaten
1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Überbackener Tilapia

16 oz - 680 kcal ● 90g Protein ● 35g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Zitronensaft

1 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Tilapia, roh

1 lbs (448g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Knoblauch-Collard Greens

119 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)

6 oz (170g)

Öl

1 TL (mL)

Salz

3/4 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)

3/4 lbs (340g)

Öl

3/4 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/4 Zehe(n) (7g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Knusprige chik'n-Tender

10 2/3 Tender(s) - 609 kcal ● 43g Protein ● 24g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender

10 2/3 Stücke (272g)

Ketchup

2 2/3 EL (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender

21 1/3 Stücke (544g)

Ketchup

1/3 Tasse (91g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
Mit Ketchup servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Wasser

14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-